



Communiqué de *presse*

Mai 2022



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires mettent en place à Westhouse à partir du 2 juin 2022 un programme de prévention consacré aux secrets d'une alimentation santé, intitulé :

“CHARLOTTE & PAPILLOTES, FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE !”

Les données scientifiques nous rappellent l'importance capitale d'une alimentation de qualité. C'est désormais prouvé, ce que nous mangeons favorise ou au contraire prévient l'apparition de certaines maladies. A renfort de marketing des lobbies agroalimentaires, nous avons été nombreux à nous tourner vers l'alimentation industrielle et transformée, jusqu'à ne plus savoir ce qui se trouve réellement dans notre assiette. Comment lire les étiquettes des produits agro-alimentaires ? Quels produits privilégier ? Mais aussi quels contenants utiliser ? Et comment cuisiner sainement et simplement ?

Pour répondre à l'ensemble de ces questions, la Mutualité Française Grand Est, en partenariat avec la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie d'Alsace et l'Association générale des familles du Bas-Rhin, organise à Westhouse dès le 2 juin 2022 les ateliers “Charlotte et papillotes, faites le ménage en cuisine” afin d'aider les participants à repérer les produits les plus polluants dans leur cuisine tout en leur présentant des alternatives plus saines pour les remplacer.

Ce cycle de 4 ateliers, animé par une diététicienne et une chargée de projets de Prévention de la Santé de la Mutualité Française Grand Est, a été conçu pour apporter des réponses simples, des gestes qui ne bouleversent pas notre façon de vivre, mais permettent de réduire ses expositions aux polluants. Les animatrices révéleront aux participants les clés d'une alimentation santé et d'une consommation éclairée en matière d'achats, de transformation, de consommation et de conservation des aliments.

- | | |
|---|---|
| 02.06.2022 1 ^{er} atelier | “Parlons habitudes alimentaires ! Augmenter ? Aller vers ? Réduire ? Les clés d'une alimentation saine” |
| 16.06.2022 2 ^e atelier | “Parlons équilibre alimentaire ! Bien manger, bien digérer. Le ventre ; deuxième cerveau ?” |
| 23.06.2022 3 ^e atelier | “Consommons autrement ! Décrypter les étiquettes, choisir ses modes de cuisson et de conservation” |
| 30.06.2022 4 ^e atelier | “Être un cuisinier.ère averti.e !” |

Les ateliers auront lieu de 14h à 16h, salle des pompiers, petite rue de l'église à Westhouse.

Gratuit et ouvert à tou.te.s.



Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble 136 mutuelles, qui protègent plus de 2,3 millions de personnes, soit 42% de la population. 159 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire. Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité. Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication) et met en oeuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.



Votre contact *presse* :

Cécile MOFFROID
06 88 82 95 81
cmoffroid@mfgc.fr

grandest.mutualite.fr